

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Sehat adalah sebuah keadaan yang lengkap dari sehat fisik, mental dan sosial. Serta tidak hanya bebas penyakit atau kecacatan, sehingga seseorang dapat bekerja secara produktif. Selain itu, sehat dapat merujuk pada sesuatu hal yang tidak menentu atau dapat diartikan sebagai sesuatu yang perlu disesuaikan dengan konteks yang berlaku (Irwan, 2017).

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang tidak mengalami gangguan emosional dan psikologis. Kesehatan fisik dan mental saling terkait dan penting. Jika salah satu kesehatan terganggu, maka kedua kesehatan terganggu juga. Kesehatan mental adalah ketika fungsi kejiwaan seimbang dan manusia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan dengan dirinya sendiri (Rozali, 2021).

*Mental health* (kesehatan mental) lawan kata dari *mental illness* (sakit mental) tetapi keduanya memiliki unsur medis, logis, dan empiris yang sama. Memahami apa itu kesehatan mental berarti memahami apa itu sakit mental (Reber, 2010). Jasmani dikatakan sehat apabila energi serta daya tahan yang ada mencakupi, memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas, merasa nyaman dan sehat adalah tanda fisik yang sehat.

Menurut Kartini Kartono, orang yang mentalnya sehat memiliki karakteristik seperti kemampuan untuk bertindak secara efektif, tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, koordinasi segenap potensi dengan usaha-usahanya, regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batin yang tenang. Selain itu, beliau menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesehatan mental, seseorang tidak hanya harus menghindari gangguan batin, tetapi juga posisi pribadi mereka harus harmonis dan baik, selaras dengan dunia luar, selaras dengan dirinya sendiri, dan selaras dengan lingkungannya (Kartono K., 2014).

Dengan mengambil posisi pribadi dan luar dirinya, orang yang sehat mentalnya dapat beradaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungannya, dengan mudah menyesuaikan diri dengan perubahan sosial, selalu berpartisipasi aktif, dan merasakan terpenuhi kebutuhannya. Orang yang memiliki sehat secara mental tidak akan cepat putus asa, pesimis, atau apatis, karena mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang tenang dan rasional. Dia melihat kegagalan sebagai pelajaran yang akan membawa kesuksesan. Apabila kegagalan itu dihadapi dengan tenang, ia dapat menganalisis, mencari sebab-sebabnya, atau menemukan faktor-faktor yang menyebabkannya. Jadi, itu akan menjadi pelajaran untuk usaha yang akan datang, untuk menghindari kegagalan sebelumnya.

Karena tidak dapat diukur, diperiksa, atau dilihat dengan alat seperti halnya dalam kesehatan badan, sangat sulit untuk mengetahui apakah seseorang sehat atau terganggu mental. Tindakan, tingkah laku, atau perasaan biasanya menjadi subjek penyelidikan untuk pengujian kesehatan mental karena seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental akan mengalami keguncangan emosi, perubahan tingkah laku, atau tindakan (Burhanuddin, 1999).

Yustinus Semium dalam bukunya “Kesehatan Mental”, menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah terhindar dari neurosis dan psikosis. Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya, di mana kesehatan mental di definisikan sebagai ketiadaan sintom-sintom neurosis dan psikosis (Semium, 2006). Neurosis adalah bentuk gangguan kepribadian yang relatif masih ringan merupakan akibat dari ketegangan yang kronis, konflik, frustrasi, dan ketidakmampuan pribadi yang kemudian terekspresikan dalam gejala-gejala perilaku sindroma. Sedangkan psikosis adalah bentuk kekacauan pribadi yang sifatnya serius. Orang yang mengalami psikosis ditandai dengan kebingungan kognitif yaitu tidak mempunyai orientasi pada waktu, tempat dan orang, percaya delusi atau ide tidak nyata, dan halusinasi. Tanda kedua adalah memiliki tingkah laku emosional yang kurang pada tempatnya, tidak dapat diprediksi atau control yang tidak tepat.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hadis-hadis yang berkaitan dengan Kesehatan mental serta apa saja ciri-ciri mental yang sehat. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti persoalan tersebut. Oleh karena itu, penulis memberikan judul penelitian ini dengan “*Hadis Tentang Kesehatan Mental (Studi Hadis Tematik)*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan dan uraian latar belakang di atas, maka disusun rumusan masalah berikut ini:

1. Bagaimana konsep umum kesehatan mental?
2. Bagaimana tema-tema hadis tentang kesehatan mental?
3. Bagaimana syarah hadis tentang tema-tema kesehatan mental?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hadis tentang kesehatan mental.

1. Mengetahui konsep umum tentang kesehatan mental.
2. Mengetahui tema-tema hadis tentang kesehatan mental.
3. Mengetahui syarah hadis tentang tema-tema kesehatan mental.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis, adapun yang menjadi manfaat penelitian ini:

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan yang cukup baik mengenai *hadis tentang kesehatan mental*.
  - b. Untuk mencoba menafsirkan implementasi tentang kesehatan mental.
2. Kegunaan Praktis
  - a. Penulis berharap dengan adanya penelitian ini mampu memberikan pengetahuan mengenai hadis tentang kesehatan mental.
  - b. Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam bidang ilmu pendidikan.

- c. Hasil pembahasan ini berharap menjadi masukan untuk para praktisi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## **E. Kerangka Berpikir**

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang merasa sejahtera dalam aspek emosional, psikologis dan sosial. Kesejahteraan tersebut mencakup kemampuan untuk mengatasi stres atau menghadapi tantangan, beradaptasi dengan perubahan, mencapai potensi yang dimiliki, serta seimbang dalam cara berpikir, perasaan dan perilaku. Kesehatan mental juga berasal dari pengalaman positif seseorang yang melibatkan perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosional.

Tujuan kesehatan mental adalah untuk menghasilkan manusia yang sadar diri, mampu menghadapi tantangan hidup, dan dapat menjalani hidup normalnya. Penulis menyimpulkan bahwa mempelajari kesehatan mental sangat penting bagi setiap orang. Tujuan dari kesehatan mental itu sendiri adalah untuk menciptakan dan membangun jiwa agar tetap dalam kondisi yang baik serta mencegah dari hal-hal yang dapat mempengaruhi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dan memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi masalah mental sangatlah penting.

Begitu pentingnya menjaga kesehatan mental, Rasulullah Saw pernah mengajarkan doa kepada putrinya Sayyidah Fathimah *radhiyallahu 'anha* untuk menjaga kesehatan mental. Rasulullah Saw. meminta Fathimah *radhiyallahu 'anha* untuk membacanya pagi dan sore hari. Senantiasa mengajarkan dan mengingatkan bahwa setiap orang harus selalu memohon kepada Allah untuk diselamatkan dari penyakit mental atau jiwa.

Kesehatan mental menurut psikologi adalah mereka dapat bekerja secara produktif dalam menanggapi tuntutan lingkungan sosial dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial yang penuh kasih. Sehat mental berarti keadaan optimal dari pertumbuhan pribadi (kemandirian) dan kebahagiaan (rasa kebersamaan) (Hidayat, 2015).

Hadis memiliki peran dalam membentuk pandangan tentang kesehatan mental (Mukoyah & Raharusun, 2022). Salah satu aspek penting yang dijelaskan dalam hadis adalah tentang kesehatan, yang mencakup aspek kesejahteraan fisik, dan mental individu. Hadis memberikan panduan yang komprehensif tentang bagaimana menjaga kesehatan secara menyeluruh, termasuk kesehatan fisik dan mental. Tema-tema ini mencakup beragam hal, mulai dari menjaga tubuh agar tetap sehat, hingga mengelola keseimbangan emosi, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan kesehatan.

Dalam konteks pandangan hadis tentang kesehatan mental, penelitian ini akan mengkaji hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental. Ini meliputi aspek kesejahteraan psikologis dan emosional manusia seperti mengelola emosi, menjaga keseimbangan jiwa, serta cara-cara mengatasi tekanan dan kesulitan. Pandangan ini juga mencakup ajaran tentang nilai-nilai seperti kesabaran, ketawakalan, keoptimisan yang dapat membentuk ketahanan mental.

Rasulullah Saw. adalah contoh yang baik untuk kesehatan mental dan mengajar umat Islam dan semua orang (Pasiska, 2019). Hadis tentang kesehatan mental termasuk Thib An-Nafs, salah satu kenikmatan surga, yang dapat diperoleh dengan mental yang sehat dan stabil.

Terdapat sebuah hadis yang menjelaskan tentang kesehatan dan kestabilan mental seseorang memiliki adanya perasaan aman.

Rasulullah SAW bersabda:

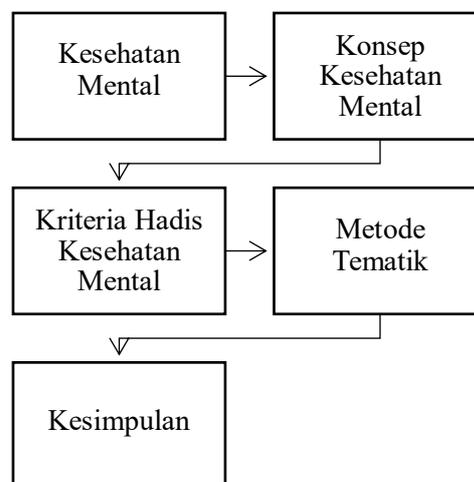
حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ وَمَحْمُودُ بْنُ خَدَّاشٍ الْبَغْدَادِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شَمَيْلَةَ الْأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنٍ الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ مَرْوَانَ بْنِ مُعَاوِيَةَ وَحِيزَتْ جَمَعَتْ حَدَّثَنَا بِذَلِكَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا الْحَمِيدِيُّ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ نَحْوَهُ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ

*Telah menceritakan kepada kami 'Amru bin Malik dan Mahmud bin Khidasy al-Baghdadi keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abu Syumailah al-Anshari dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan al-Khatmi dari bapaknya yang pernah bertemu dengan Nabi صلى الله عليه وسلم dia berkata, Rasulullah صلى الله عليه*

*وسلم* bersabda, "Barang siapa di antara kalian di pagi hari aman di tengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya." Abu Isa berkata, hadis ini hasan gharib, kami tidak mengetahuinya kecuali dari hadis Marwan bin Mu'awiyah, makna: hizat adalah Jumi'at (terkumpul). Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Isma'il telah menceritakan demikian kepada kami alHumaidi telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah hadis yang semakna, dan dalam bab ini ada hadis dari Abu Darda` (H.R. Tirmidzi No. 2268).

Menurut Latipun, kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk merespons lingkungannya, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk biologis, psikologis, lingkungan, dan sosial-budaya. Saling berhubungan dan ketergantungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, sehingga sangat penting untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental terbentuk. Faktor eksternal mencakup lingkungan dan sosial budaya, sedangkan faktor internal mencakup biologis dan psikologis (Latipun, 2019).

Hadis tematik atau maudhu'i memiliki dua definisi, menurut Al-Syarman (Miski, 2021). Pengertian umum hadis tematik adalah penelitian ilmiah tentang sebuah tema tertentu dengan menggunakan penjelasan Nabi secara keseluruhan sebagai acuannya. Pengertian hadis tematik secara khusus adalah penelitian tentang sebuah tema tertentu dan didasarkan pada tema dan nilai-nilai yang terkandung dalam hadis Nabi yang berkualitas baik (shahih) dan tidak tertolak (maqbul), dan dengan analisis ini dapat diorientasikan untuk mencapai tujuan (Latief, 2020).



## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Kharisma Nasihatul Magfiroh berjudul "*Religiositas dan Kesehatan Mental Pada Remaja*", dalam penyusunan skripsi ini yang bertujuan untuk bisa memahami antara hubungan religiositas dan kesehatan mental pada remaja yang mungkin berdampak pada gangguan saraf yang mengakibatkan akal sehat dan perilaku pada remaja di jaman sekarang. Ronald Abeles dan koleganya memiliki konsep bahwa religiositas bukanlah sesuatu yang bisa diartikan dengan satu dimensi saja, dalam artian religiositas harus dikombinasikan dengan beberapa dimensi. Adapun menurutnya definisi konseptual dari religius adalah sistem peribadatan dan doktrin yang terdapat pada suatu komunitas/kelompok serta memiliki sifat kedoktrinan, perilaku, sosial, dan menginternalisasikan sifat tertentu (Abeles, 2003).

Jalaludin (2012) mengemukakan bahwa religiositas memiliki andil dalam menentukan perilaku dari seseorang. Religiositas yang ada dalam diri individu akan mendorongnya untuk bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari sesuai kadar ketaatannya kepada agama, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. Pada dasarnya religiositas mempunyai peranan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Apabila manusia meninggalkan kehidupan religiositas, maka akan terjadi ketidakseimbangan dan ketidakharmonisan fungsi-fungsi komponen pembentuk manusia. Salah satu dampaknya yakni adanya ketidaksehatan mental.

2. Fina Fatmah (2021), "*Konstruksi Metodologi Hadis tentang Kesehatan Mental dalam Kitab Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs Karya Muhamad Usman Najati*." Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Dengan metode deskriptif analisis yakni mengumpulkan dan menyusun data dalam bentuk deskriptif kemudian disertai analisis terhadap data yang didapat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Najati memaparkan hadis berbeda dengan tren pemaparan hadis yang digunakan oleh para ulama hadis yang harus menyebutkan sanad, rawi dan matan hadis secara lengkap. Pemaparan hadis dalam kitab ini dilihat

dari sisi kelengkapan matan, pengutip sumber, dan kualitas hadis (Fatimah, 2021). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada konteks kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya terdapat pada kajian kitab dan tokoh.

3. Jurnal Zahra Yasmin, Wahyudin Darmalaksana, Ecep Ismail (2022) penelitian dengan judul *“Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah SAW.: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis tahun 2022.* Penelitian ini menunjukkan bahwa indeks kesehatan mental perspektif Rasulullah Saw. terbagi menjadi lima, di antaranya perasaan aman, senantiasa merasa cukup dengan tidak meminta-minta kepada orang lain, percaya diri, tidak merugikan hak orang lain serta memiliki rasa tanggung jawab dan menerapkannya. Penelitian ini, meskipun menggunakan hadis sebagai rujukan utama. Namun riwayat yang gunakan berbeda dengan riwayat yang penulis akan teliti. Arah pembahasannya juga tidak sama yakni jurnal ini menitikberatkan pada indeks kesehatan mental, sementara penelitian penulis mengarahkan pada dimensi spiritual sebagai upaya untuk menekan atau mencegah gangguan mental. Dapat dikatakan isi atau konten riwayatnya jauh berbeda dengan rencana penelitian penulis.
4. Jurnal Ikhwan Fuad dengan judul *“Kesehatan mental menurut hadis Nabi Muhammad Saw (kajian tahlili terhadap riwayat Abu Dawud)”* tahun 2016. Penelitian ini menguraikan tentang pandangan al-Qur’an dan hadis tentang kesehatan mental. Dari penelitian tersebut ditarik beberapa kesimpulan antara lain: 1) menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur’an dan As-Sunnah berpijak pada prinsip *wasathiyah* (moderasi) dalam pemenuhan kebutuhan antara yang bersifat material dan spiritual, 2) metode Al-Qur’an dan al-Hadis dalam merealisasikan kesehatan mental antara lain dengan penguatan dimensi spiritual, pengendalian motivasi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen bagi kesehatan mental. Ketercapaian metode tersebut dapat dilihat dari kehidupan Nabi dan para sahabat dari sisi hubungannya dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan alam semesta. Penelitian ini meskipun berpijak pada al-Qur’an dan hadis, namun tidak

memberikan porsi utama kepada hadis dalam memecahkan persoalan kesehatan mental, sebagaimana yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini.

5. Skripsi Ayu Cahyanti yang berjudul “*Peran Keluarga dalam Kesehatan Mental Remaja*” Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. Skripsi ini menjelaskan tentang keluarga *broken home*, di mana ayah dan ibunya telah bercerai dan meninggalkan anaknya. Anak tersebut tinggal bersama nenek dan ibunya. Ibunya bekerja sebagai seorang pedagang di pasar, dan ayahnya bekerja sebagai sopir muatan barang-barang. Dari wawancara yang dilakukan langsung kepada korban dari *broken home*, melalui anaknya, ia mengatakan “Kondisi keluarganya atau orang tuanya yang tidak harmonis, tidak seperti keluarga yang pada umumnya berkumpul secara harmonis.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan, penulis menyusun ke dalam lima bab agar mudah dipahami dalam pembahasannya. Berikut rinciannya:

Bab pertama pada penelitian ini yaitu pendahuluan. Pada bab ini penulis menjelaskan latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua pada penelitian ini yaitu tinjauan teoritis mengenai hadis tentang kesehatan mental. Sebagai landasan penelitian dan teori, maka dalam ini penulis menguraikan bagian yang akan diteliti yaitu metode penelitian hadis, pemahaman hadis, pengertian kesehatan mental, serta faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Bab ketiga pada penelitian ini yaitu membahas tentang metodologi penelitian yang di dalamnya dipaparkan terkait pendekatan dan metode penelitian, jenis, dan sumber data, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.

Bab keempat pada penelitian ini yaitu menganalisis hadis-hadis yang menunjukkan tentang kesehatan mental, untuk mempermudah memahami hadis

yang diteliti, maka dalam bab ini penulis memaparkan hadis secara tematis mengenai kesehatan mental.

Bab kelima pada penelitian ini yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Pada bab ini penulis memberikan kesimpulan dari setiap bab yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, juga dilengkapi dengan saran yang sifatnya membangun dan memberikan koreksi yang sangat membantu penulis untuk penelitian berikutnya.

